Муниципальное казенное дошкольное образовательное

учреждение детский сад «Березка»

Конспект физкультурного досуга ко дню здоровья в старшей группе

**«Путешествие на остров здоровья»**

Выполнила: руководитель

физического воспитания

Зайнутдинова А.Х.

Кыштовка-2013

Цели:

* Развивать интерес к занятиям физкультурой
* Формировать привычку к ЗОЖ посредством разнообразных физических и художественно-эстетических средств и форм;
* Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата дошкольников
* Совершенствовать ловкость, координацию движений, быстроту реакций;
* Воспитывать доброе отношение друг к другу.

**Ход досуга**

*Звучит музыка. Дети входят в зал и занимают свои места.*

**Ведущий:** Ребята, к нам на спортивный праздник пришли гости, давайте их поприветствуем.

**Дети** (*хором).* Физкульт-привет!

**Ведущий:** Мы рады всех вас здесь видеть в нашем зале. Сегодня мы собрались на спортивный праздник, чтобы еще раз показать свою силу, смекалку и быстроту.

*Под музыку входит в зал Кот*

**Кот:** Здравствуйте, юные спортсмены, меня все зовут кот-путешественник Тимофей. Недавно я побывал на острове Здоровья и познакомился там с одной очень интересной Мартышкой , она передала для вас письмо.

**Ведущий:** Сейчас узнаем, что она пишет. «Здравствуйте, ребята! Приглашаю вас ко мне в гости на остров Здоровья поучаствовать в веселых эстафетах». Вы согласны отправиться на остров Здоровья?

**Дети:** Да!

**Ведущий:** Тогда в путь. Уважаемый Кот Тимофей, как же нам добраться до острова?

**Кот:** А до острова можно лишь на самолете. Вы готовы, ребята? Тогда повторяйте за мной слова и в путь на остров за здоровьем!

Мы отважные пилоты,

Это наши самолеты-

Два крыла,

Одна кабина,

Сзади мощная турбина.

Разбежались и взлетели-

Полетели, полетели.

Там внизу остался дом-

Мы махнем ему крылом!

Выше облака и тучи,

Выше-выше, круче-круче!

По воздушным ямкам.

Пристегните лямки!

К острову летим, небо покорим!

Вот он, необитаемый остров Здоровья! (*Раздаются звуки дикого леса: крики обезьян, шелест листвы, порывы ветра).* Здесь нет ни домов, ни машин. Здесь только пальмы и лианы, а на ветках качаются обезьяны.

*Из-за кустов появляется Мартышка.*

**Мартышка**: Здравствуйте, девчонки,

Здравствуйте, мальчишки!

Я- веселая мартышка

Пригласила в гости вас,

Чтоб проверить здесь, сейчас

Вашу силу, быстроту и ловкость

Ребята, этот остров называется остров Здоровья. А знаете почему?

*Дети высказывают свои предположения*.

**Мартышка:** Он называется так потому, что все звери на острове питаются свежими фруктами, много бегают, прыгают, лазают, плавают, а по утрам делают зарядку. Дети, а зачем нужна зарядка?

**Дети:** Мы зарядкой заниматься

Начинаем по утрам.

Чтобы реже обращаться

За советом к докторам.

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна,

От лени и болезней

Спасает нас она.

**Мартышка:** Вам лениться не годиться!

Помните, ребята!

Даже звери, даже птицы

Делают зарядку.

А сейчас в круг вставайте, я покажу вам, как делают зарядку мартышки.

Мы- веселые мартышки,

Мы играем громко слишком,

Мы в ладоши хлопаем

Мы ногами топаем,

Надуваем щечки.

Скачем на носочках,

И друг другу даже

Язычки покажем.

Дружно прыгнем к потолку,

Пальцы поднесем к виску,

Оттопырим ушки,

Хвостик - на макушке

Шире рот откроем,

Гримасы все состроим.

Как скажу я цифру «три»-

Все с гримасами замри!

«Раз-два-три!»

**Ведущий:** Молодцы, ребята! А сейчас мы проведем соревнования. Участвуют две команды: «Хищники» и «Травоядные» . судить соревнования будет наше уважаемое жюри. За победу в конкурсах «Хищники» получат кость, а «Травоядные»- банан. Итак, готовы?

**Дети**: Да!

**1 эстафета «Болото»**

*(дети прыгают из обруча в обруч попеременно то одной ногой, то двумя, назад возвращаются бегом)*

**Мартышка:** Какие вы молодцы. Как быстро перебрались через болото. А теперь впереди скала, но после урагана большой проход завалило камнями, остался только узенький лаз. Боюсь вы не сможете преодолеть.

**2 эстафета «Туннель»**

*(дети в ходе эстафеты пролезают в «туннель» - мешок с отсутствующим дном, назад возвращаются бегом)*

**Мартышка:** Ох, и скалы вам нипочем! Но впереди еще сложнее преграда.

Преградила путь река-

И быстра и глубока.

Лишь по мостику полком

На тот берег попадем.

**Ведущий:** Ну что, ребята попробуем справиться и с этой задачей?

**3 эстафета «Горная река»**

*(Дети добегают до скамеек, ползут по ним на животе, а обратно возвращаются бегом.)*

**Мартышка:** Какие же ловкие ребята оказались на моем острове! Позади у нас остались болото, скалы и река и привела я вас на мою любимою полянку.

**Ведущий:** Ребята, немного нужно отдохнуть . давайте сделаем привал. Садитесь на скамейки. Вот мы и осмотрелись вокруг. Интересно на острове. А людей здесь действительно, нет. Только бабочки порхают да птицы поют.

**Мартышка:** Ребята, а вы любите загадки? (дети отвечают). Тогда попробуйте отгадать какие животные живут на острове? Вот вам первая загадка:

1. Узнать его нам просто,

Узнать его легко.

Высокого он роста

И видит далеко. (жираф)

1. Возле речек и болот

Этот тучный зверь живет,

Очень вспыльчив, очень строг

На носу имеет рог. (Носорог)

1. Шелестя, шурша травой,

Проползает кнут живой.

Вот он встал и зашипел:

Подходи, кто очень смел. (Змея)

1. Как большая кошка он

Грациозен и умен

Но не любит разных игр

Полосатый грозный …(тигр)

1. Ему сочувствует напрасно-

Он бегает всегда прекрасно,

По пустыне совершая марш-бросок.

А с испуга прячет голову в песок. (Страус)

1. Что это за Коняшки-

На всех надеты тельняшки? (Зебры)

**Мартышка:** Молодцы, ребята. Всех животных отгадали! Вы не только быстрые и ловкие, но еще очень сообразительные.

**Ведущий**: Всему этому, Чичи мы научились в нашем детском саду.

Пора нам начать обживать остров. Первое, что нужно сделать на необитаемом острове- это развести огонь. А сначала принести дрова для костра.

**4 эстафета «Разведи огонь»**

*(дети бегут между кеглями, берут «дрова» и возвращаются складывают*

*их на импровизированном «кострище»)*

**Ведущий:** Молодцы, ребята. Теперь мы модем и воду вскипятить и обогреться. Пора нам немного подкрепиться. А чем же питаются на необитаемом острове? (Дети отвечают)

Но где же нам достать фрукты? Ведь они висят высоко?

**5 эстафета «Сбор фруктов»**

*(Дети бегут к гимнастической стенке и срывают фрукты и бегом возвращаются к команде)*

**Мартышка:** *(заглядывает в корзины).* Ого, сколько вы набрали! Молодцы! Этих запасов вам хватит надолго. Только что теперь я есть буду?

**Ведущий:** Не расстраивайся, Мартышка! Мы с тобой поделимся. Угощайся пожалуйста!

Но а нам пришла пора прощаться, домой пора возвращаться. Давайте попрощаемся с хозяевами острова. Вот и самолеты за нами прилетели. Занимаем посадочные места.

**Мартышка**: Подождите, не улетайте! За вашу смелость, быстроту и находчивость я хочу вас угостить моими любимыми фруктами! (Раздает ребятам угощение)

**Кот:** Наконец мы снова дома,

Все вокруг для нас знакомо,

Приключениям конец,

Кто трудился – мо-ло-дец.